

ĠUNJU 1986

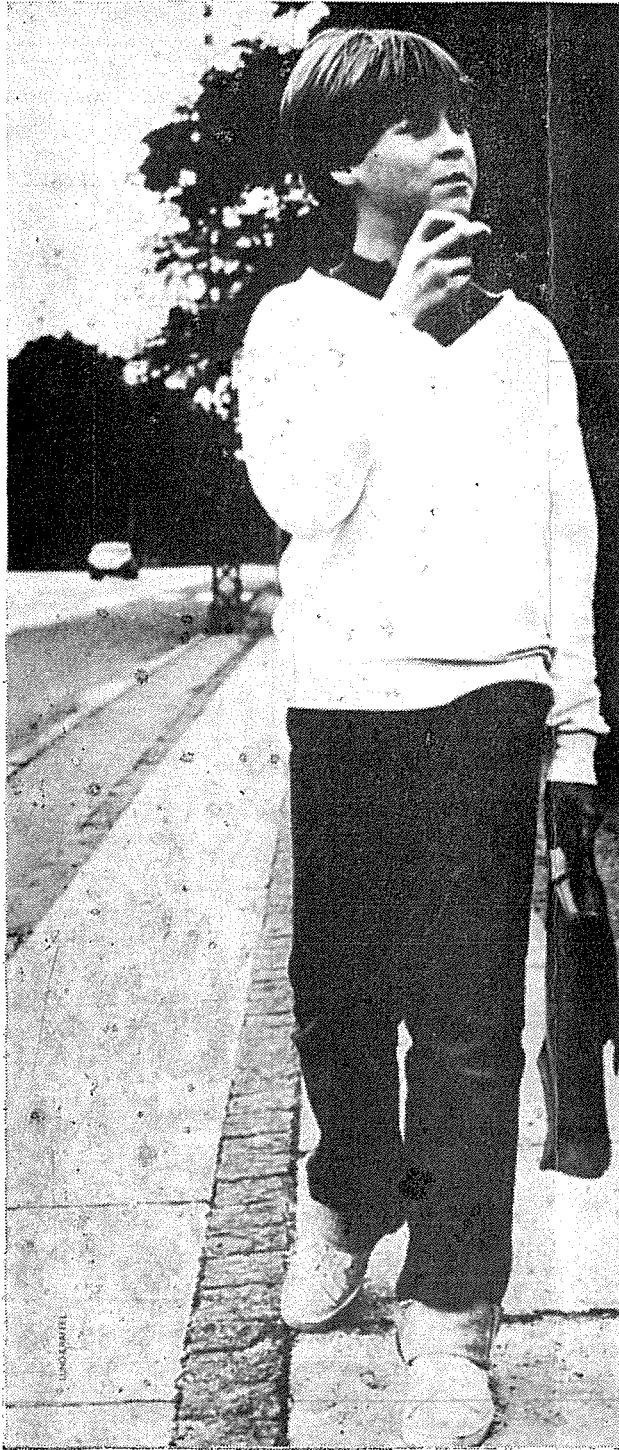
12

ID-DIJABETE U SAHHEK



Diabetes Association

Ġurnal mahrug mill-Ġhaqda Kontra D-Dijabete



Diabetes at the age of 10!

The quality of life depends on the treatment

Follow-up studies have shown that good control of the diabetes means prolongation of life and relative protection against complications.

The choice of the correct insulin preparation is essential for good control

The Nordisk Insulin preparations constitute a simple range of intermiscible insulins causing no or minimal immune reactions.

Velosulin
Insulatard
Mixtard

Highly purified insulin



Nordisk Gentofte
Denmark.
Distributor in Malta:
PHARMA-COS LTD, Valletta

EDITORJAL

25 SENA ILU U LLUM

Ħarsa lura ta' 25 sena, fejn jirrigwardja d-dijabete, żgur li ġġiegħel lid-dijabetiċi tal-lum jieħdu nifs qawwi ta' sodisfazzjon.

Hu veru li għadu ma nstabx fejqan għad-dijabete, iżda l-progress mgħaġġel dwar esperimenti u riċerki f'dawn l-aħħar snin, kienu ta' inkoraġġiment kbira għall-komunità dijabetika.

Ejja nneħhu l-'Home-Monitoring', (it-testijiet tal-livelli taz-zokkor fid-demem mill-pazjent stess, ġo daru) l-insulini fini ħafna li għandna llum, l-użu ta' rutina tal-'Laser rays', il-'Meal-Planning', l-edukazzjoni lill-pazjent u l-familjari dwar x'inhi d-dijabete u kif għandha tiġi kkontrollata, l-'awareness' — li tagħmel il-pubbliku konxju — dwar din il-kondizzjoni hekk mifruxa sewwa mal-Maltin, iċ-ċans sabiħ ta' wild b'suċċess — inneħhu dawn kollha u x'jibqalna? Stampa ċara ta' kif id-dijabetiku kien jinsab 25 sena ilu.

L-avvanzi ta' studju li qed isiru, ġa ziedu l-ħila tal-bniedem biex itejjeb il-kontroll tad-dijabete. Sar ukoll avvanz biex jitnaqqsu jew jiġu ttardjati l-komplikazzjonijiet.

Iżda s'issa, din il-kura avvanzata ma dawn l-istudji, ma ġibitx fejqan tal-kundizzjoni.

Żviluppi ġodda u teknika moderna ziedu l-ħila biex id-dijabete tiġi trattata sewwa, fuq bażi ta' kuljum. It-tiftix ta' trapjanti, kemm dawk tal-frixa kif ukoll tal-'Beta Cells' joffri speranzi kbar għal futur. Id-dieta għat-Tip II, uriet f'ħafna pazjenti nuq-qas moderat fil-piż, u b'hekk il-metaboliżmu jkun jista' jaħdem aħjar.

Qed jiġi studjat sostitut għat-titqib ta' kuljum u kif il-ħxuna żejda tista' tiġi evitata mill-bidunett.

Forsi aħna rari semmejna dawn l-istudji u riċerki, iżda nistgħu ngħidu li dejjem moħħna fihom.

Nixtieq insemmi kif dawn l-aħħar sitt snin f'Malta kellna **ċaqliqa** sewwa għal aħjar. Apparti lid-dijabetiku Malti issa għandu kważi kollox b'xejn — insulina, tajjar u spirtu (għat-Tip I), pilloli, medikazzjoni, viżti għand speċjalisti u konsulenti — il-korp mediku u para-mediku qed jiġu aġġornati ħafna fil-qasam tad-dijabete.

Għad jonqos li l-poplu jkun aktar aġġornat u aktar konxju għal ħafna attivitajiet u tagħlim dwar id-dijabete. Saru bosta attentati minn naħa ta' 'L-Għaqda Kontra d-Dijabete' biex l-edukazzjoni tikber. Iżda r-riżultat ma kienx biżżejjed kemm mixtieq.

Hemm **il-bżonn ta' sforz qawwi** minn naħa tal-poplu biex ir-riżultat ikun akbar. Il-komunità dijabetika għandha tikkopera mill-aħjar li tista' ma' 'L-Għaqda Kontra d-Dijabete' u mad-Dipartiment tas-Saħħa dwar attendenza għal taħdidiet, diskussjonijiet, wirjiet ta' ċerta teknika moderna, u tara li tifhem li l-edukazzjoni tal-pazjent ma ssirx biss id-dar.

Ejjew mela nagħmlu dak l-isforz meħtieġ u nidhlu fil-qasam ta' tagħlim għall-ġid tal-pazjenti stess, għall-familjari tagħhom u għal pajjiżna wkoll.

Il-futur għandu tamiet sbieħ li jqawwu l-qalb. Iżda fejn is-sehem tad-dijabetiċi jkun mitlub dirett, allura hu dover tagħna li naraw kif nagħmlu biex intejbu s-sitwazzjoni. L-avvanzi mexjin, ir-riċerki huma għaddejjin b'ritmu mgħaġġel; jonqos ukoll ir-rieda tajba ta' kull wiehed minna. Ma nħallux li jgħaddi llum u jasal għada, u nsibu li ma għamilna xejn biex inkunu aħjar mill-bieraħ. ■

TANCRED J. ZAMMIT
 Editur

IL-PIZ ZEJJED U D-DIETA

minn DR. ANTOINE G. SCHRANZ, M.D.

F'din il-harġa tal-Magazine qed nikteb fuq sugġett importanti dwar is-saħħa. Dan jikkonċerna l-aktar **id-dieta**, kemm mill-aspett ta' saħħa kif ukoll biex wiehed jidher u jhossu tajjeb rigward figurtu.

Telf Ta' Piz In Voga

Illum saret fissazzjoni f'hafna nies dik li wiehed jitlef il-piż, fl-istess waqt qed ikun hemm hafna li jhossu ruħhom skunċertati u mhawda minhabba li wara li jkunu għamlu minn kollox biex jonqsu, ftit taż-żmien wara jerggħu għal li kienu. Tant hu hekk li numru sewwa ta' dawk li jtilfu xi piż, jerggħu jizdiedu fi ftit ġimgħat.

Nies hoxxin ta' spiss iħossu jew isibu min iġhaddi xi rimarki, illi kollu hu tort tagħhom li ma kkontrollawx il-piż tagħhom — jieklu hafna, għazziena u/jew ma għandhomx dik ir-rieda qawwija biex iżommu dak li hu meħtieġ minnhom.

Madankollu, għal numru ta' nies bħal dawn, li tkun oħxon ma jfissirx li huma jixtiequ li jkunu hekk. Nies ta' xjenza bdew biex jaqblu li huxuna żejda (obesity) hi marda u jistħoqqilha li tkun ittrattata bħala marda. Ix-xjenza qed tgħid ukoll illi n-nuqqas fil-piż li wiehed ma jirnexxilux jitlef, mhux dejjem ikun biss kwistjoni ta' abbuż fid-dieta. Għadu kemm ġie mistharreġ illi telf ta' piż għal kollox jista' jkun haġa diffiċli biex wiehed jikseb.

Il-Hxuna Żejda Tfisser Hsara

B'danakollu fejn hemm xaħam żejjed fil-ġisem, il-periklu qed dejjem jizdied — iktar ma wiehed ikun oħxon, aktar il-hsara — u din tista' tikkonsisti f'hajja iqsar minhabba pressjoni għolja, mard tal-qalb, dijabete, ġebba fil-fwied jew fil-marrara, mard respiratorju kif ukoll xi relazzjoni ma' xi "cancer".

Bosta professuri fuq riċerki, qed isibu illi tkun oħxon, hi kawża ta' eredità u ta' kif jaħdem il-ġisem tal-bniedem, kif ukoll ta' mġieba u ta' kif l-ambjent jeffettwah.

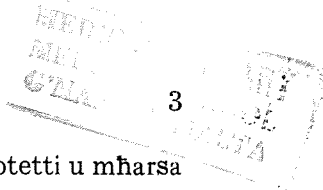
Certi nies jistgħu jkollhom it-tendenza għall-obesità qabel it-twelid tagħhom. Il-biċċa l-kbira ta' nies bħal dawn ikollhom bosta membri fil-familja hoxxin hafna.

Tipi Ta' Nies Hoxxin

Nies ta' hxuna żejda u goffa, ġeneralment ikunu ta' żewġ tipi:—

- (a) dak it-tip li jkollu l-hxuna fin-naħa ta' fuq fil-ġisem — u din hi l-aktar komuni fil-irġiel, fejn ikollhom hafna **'kilos'** żejda fis-sider u madwar iż-żaqq.
- (b) dak it-tip ta' bniedem, l-aktar il-mara, fejn ikollha hafna xaħam in-naħa t'isfel, b'hafna piż żejjed fil-qadd, fil-koxox u fil-ġenbejn.

It-tip (b) hu aktar diffiċli biex tneħħilu/ha l-piż żejjed, iżda dan ma jġibx dik il-hsara li semmejt meta wiehed jipparagunah mat-tip (a). Infatti jidher illi l-hxuna żejda hafna fin-naħa ta' fuq tal-ġisem għandha aktar x'taqsam mal-mard li semmejt. **Hawn-hekk wiehed jara è-ċans tad-dijabete fin-nisa meta dawn ikunu hoxxin fin-naħa ta' fuq ta' ġisimhom.** L-adulti għandhom numru kbir ta' ċelluli ta' xaħam li jismnu jew jonqsu bħal sponża, b'ammont ta' xaħam ġo fihom. Dawn iċ-ċelluli ta' xaħam, (fat cells)



għalkemm jistgħu jsiru zgħar, qatt ma jispiċċaw. Dawn jidhru li huma protetti u mharsa anki meta l-ġisem jinżamm bil-ġuħ u sajjem.

Kif Jizviluppaw iċ-Ċelluli tax-Xaħam

Iċ-ċelluli tax-xaħam jibdew jidhru fil-bidu tat-tfulija, iżda aktar tard jizviluppaw hafna aktar. F'kull min hu oħxon hafna, dawn iċ-ċelluli jikbru biex ikunu jistgħu jżommu aktar xaħam.

Ħadd ma jista' jbossar min sa jkun oħxon jew irqiq, avolja trabi u tfal zgħar li jkunu mitmugħin hafna spiss jispiċċaw biex jizviluppaw ċelluli godda b'riżultat li dawn ikollhom tendenza aktar lejn il-ħxuna, aktar tard fil-ħajja.

Ħafna adulti hoxnin iġħidu li bdew isiru imbaċċa (chubby) mal-puberta. Influenzi ta' kulturi, naturalment għandhom parti prinċipali fil-piż ta' l-individwu. Il-kwalitajiet ta' ikel li l-poplu jiekol, bħal hafna xaħam u zokkor — li fih ftit nutrienti u fibra — huma li jagħmlu il-poplu jkun dispost u sugġett għall-ħxuna goffa. Għalkemm fil-verità, **il-kawża għaliex l-istess tip ta' ikel u ammont iħaxxen ċerti nies u oħrajn le, għadha ma ġietx magħrufa.** Huwa probabbli wkoll, li meta wiehed josserva it-tiswir u l-izvilupp tal-ġisem mal-moda taż-żmien — fejn l-aktar sforz ikun biex wiehed jirraq u dan narawh l-aktar fin-nisa — allura hawnhekk il-kultura tal-post tkun qed tilgħab parti sewwa. Dan narawh f'ħafna pajjiżi f'dawn l-aħħar 50 sena.

L-Ikel Żejjed

Meta niddiskutu l-każi ta' ikel żejjed, huwa importanti hafna li nistudjaw l-aspetti ta' bżonnijiet u emozzjonijiet personali ta' l-individwu. Jagħti l-każ li bosta individwi għandhom ir-raġunijiet tagħhom jew l-iskużi tagħhom, biex jaslu għall-konkluzjonijiet ta' ikel żejjed. Jista' jkun hemm biża' fil-bniedem jew problemi emozzjonali, jew ħajja melankonika eċċ. Id-'depression' twassal ta' spiss ukoll għall-ikel żejjed, u jġri wkoll li l-ikel żejjed iwassal għad-'depression' fil-bniedem.

Għal hafna, l-ikel ma jservix biss bħala sustanzi, iżda jservi wkoll bħala heisien minn xi sitwazzjoni kerha, bħala farag' jew kalmanti. Numru sew ta' nies jieklu ikel li jħaxxen, mhux għax ikunu bil-ġuħ, iżda għax iġħidu li donnhom li jhossuhom aħjar.

L-Eżerċizzju

L-eżerċizzju huwa fattur ieħor li qed jigi diskuss f'dan il-qasam, għax l-ammont ta' enerġija li tittiehed u l-ammont ta' enerġija li tinħela ma humiex dejjem biżżejjed biex wiehed jispjega għal dik il-ħxuna. Il-lum it-tobba jordnaw lill-individwi biex jagħmlu eżerċizzji fiżiċi regolarment, iżda dawn l-eżerċizzji mhux dejjem inaqqsu l-aptit fil-bniedem, iżda jaħraqu l-kaloriji bil-mod hafna.

Wiehed malajr irabbi xaħam f'ġismu, iżda l-eżerċizzju, akkont jieħu ħin twil biex jaħraq il-kaloriji żejda. Per eżempju, mixi mgħagġel jaħraq **5 kaloriji fil-minuta.**

Madankollu anki zieda ċekjkna fl-eżerċizzju tista' tgħin hafna biex ittellef zieda fil-piż, possibilment billi taċċellera r-rata metabolika tal-ġisem (per eżempju, l-użu tax-xaħam fil-ġisem bħala 'fuel'). Irridu niftakru wkoll li l-eżerċizzju jista' jipprovdi ċaqliqa psikoloġika u billi bl-eżerċizzju l-bniedem jidher u jhoss ruħu aħjar, dan il-fattur jista' jgħin lil min jagħmel id-dieta biex jippersevera. Għalhekk jidher, li għalkemm waħdu waħdu l-eżerċizzju, ma jirnexxilux ikun kawża ta' telf kbira ta' piż, iżda jirriżulta li eżerċizzju moderat imur id f'id mad-dieta.

The best method of preventing diabetic late complications is
good control from the very beginning with —

SEMI-EUGLUCON 2.5 mg Tablets

OR

EUGLUCON 5 mg Tablets

Worldwide clinical investigations document its superiority.

from

BOEHRINGER MANNHEIM

your partner in diagnosis and management of diabetes.

Agents in Malta:

VIVIAN COMMERCIAL CORPORATION LIMITED

SANITAS BUILDINGS,

TOWER STREET,

MSIDA.

Tel. No. 517492, 517493

Il-Ġisem Jigġieled Kontra t-Telf fil-Piż

Studji u riċerki donnhom qed juru li d-dieta wehidha, ta' spiss tirriżulta bla suċċess fil-fatt. B'xi mod jew ieħor, jiġri li l-ġisem, għandu t-tendenza li jżomm ċertu piż f'ċerti żminijiet, kważi riżultat ta' numru ta' fatturi ereditarji u kulturali.

Meta wieħed jibda dieta, il-ġisem qisu jirreżisti li jibaxxi r-rata ta' hruq ta' kaloriji, u jinqalghu fatturi ġodda biex il-piż li jkun intilef jerga' jinkiseb malajr.

Apparentement il-ġisem jigġieled kontra t-telf ta' piż bl-imġieba difensiva taċċelluli tax-xaħam stess. Dawn, huma u jinxfu jagħmlu ċerti **tibdil biokemikali** differenti. Huwa possibbli illi meta individwu jipprova dieti qosra u ripetuti, jistgħu jaggravaw dawn il-bidliet fisjoloġiċi u jiġri li jkun aktar diffiċli li wieħed jitlef il-piż, fil-waqt li jkun eħfef biex jerga' jiggwadanja l-piż.

Skoperti Ġodda

Dawn l-iskoperti ġodda, qed iġhinu lit-tobba jifhmu iktar aħjar, ftit mir-raġunijiet dwar il-hxuna, iżda sfortunatament s'issa dawn l-iskoperti l-ġodda għadhom ma għenux biżżejjed biex toħroġ soluzzjoni għall-problema.

Mediċini kemikali jidhru li qed joffru iktar tama. Qed jintużaw metodi biex:

- jippruvaw iwaqqfu (jibblokkaw) il-proċess, il-kors u l-mod, kif jiġu mixruba u proċessati x-xaħmijiet u l-karboidrati mill-intestini u l-fwied.
- biex il-ġisem jaħdem aħjar u jahraq ix-xaħam iktar malajr.
- biex l-individwu jirnexxielu jikseb l-aptit b'mod inqas ta' ħsara u b'inqas effetti sekondarji.

Il-Volontà Tirbah

'**Il-ħsieb jista' jirbah lill-ġisem**' jinsistu l-esperti. Biex jirnexxielu jitlef il-piż, wieħed irid juża l-**moħħ ta' bniedem irqiq u jaħseb bħall-bniedem irqiq**. Dan ifisser illi dak li jkun, irid ikollu idejat moderati dwar ikel u ideat adatti dwar l-eżerċizzju u naturalment irid ikun jaf japplika dawn l-idejat tajbin.

Eżempju ta' dan, hu l-programmi ta' tibdil li jkunu mmirati biex ibiddu d-drawwiet fl-ikel ta' dak li jkun. It-tagħlim ta' kif wieħed għandu jagħmel użu tajjeb fit-'tibdiliet' ta' ikel ma ieħor skond id-dieta tiegħu, jgħin hafna. Per eżempju, iktar laħam tat-tigieg u hut minflok laħam taċ-ċanga u tal-majjal. Inqas ċerejali helwin minflok hafna butir u ġobon; iktar użu abbondanti ta' hxejjex u 'fibre'; ħaxix aromatik u spices minflok melħ biex thawwar; meraq tal-lumi u ħall minflok 'salad cream' ma l-insalati; soft drinks tad-dieta minflok xorb alkoliku ta' sikwit, eċċ.

Importanti wkoll li wieħed jitgħallem metodi ta' kif jiġu ippreparati ikel mingħajr qali fiż-żejt. L-aħjar dieti, għandhom ikollhom l-għan għal telf ta' piż bil-mod, iżda regolari, u li għandhom ikunu ppreparati fuq ikel ta' dieta bilanċjata, b'ammont raġjonevoli ta' kaloriji, ħin sewwa ta' eżerċizzju u **programm ta' tibdil fid-drawwiet fl-ikel**.

Rieda Soda

Jidher ċar illi bosta nies jistgħu jirqaqu jekk veru jridu li dan iseħħ. Dan jirrekjedi li wieħed ikollu rieda tajba rieda soda, sabiex il-**'kilos'** iżommhom 'il bogħod minnu.

Kif dan isir jiġġustifika l-għan, u kollox jiddependi kif jikkoordinaw ruħhom il-moħħ u l-ġisem. Ma nħallux li l-aptit tal-ġisem imexxuna, iżda nimxu b'moħħna u naraw kif ir-rebħa fuq il-piż żejjed tkun tagħna. ■

"INSULIN INJECTION TECHNIQUE"

IT-TIENI PARTI

minn EM. BEZZINA

(ikompli minn hargha ta' Marzu)

"**MIXED DOSE INJECTION**" (meta wiehed juza żewġ tipi differenti ta' insulina li l-bieċa jkunu: — tip wiehed minn insulina ċara (short-acting) u t-tip l-iehor minn insulina mdardra (intermediate-acting)

- 1) Aħsel idejk tajjeb u xxuttahom.
- 2) Iċċekkja lil-label fuq l-insulina biex tkun żgur;
 - a) li d-data ma tkunx skaduta;
 - b) mit-tip ta' l-insulina
 - c) mill-qawwa ta' l-insulina li tkun ser tiġbed;
 - d) li l-insulina ma tkunx maqtugħa.
- 3) Imsaħ it-tappijiet taż-żewġ flieksen ta' l-insulina b'tajjara bi ftit spirtu.
- 4) Bil-mod il-mod dawwar il-flieksen bejn idejk biex taċċerta ruħek li l-insulina tħawdet. Dan huwa importanti għall-**insulina mdardra**.
- 5) Iġbed lura l-plunger tas-siringa biex tkejjel l-istess ammont ta' arja daqs l-istess ammont ta' insulina mdardra li għandek bżonn tiegħu.
- 6) Daħħal il-labra dritt għor-rubber cap tal-flixkun ta' l-insulina l-imdardra u, injetta l-arja għol-flixkun.
- 6a) Mingħajr ma tiġbed il-plunger lura, **iġbed il-labra minn għol-flixkun**.
- 7) Iġbed lura l-plunger tas-siringa biex tkejjel l-istess ammont ta' arja daqs l-ammont ta' insulina ċara li ser tuża.
- 8) Daħħal il-labra dritt għot-tapp tal-lastiku tal-flixkun ta' l-insulina ċara u injetta l-arja għol-flixkun. Issa dawwar il-flixkun rasul l-isfel.
- 9) Kun ċert li l-ponta tal-labra ta' għol-flixkun hija sew taħt il-livell ta' l-insulina.
- 10) Ibqa' żomm il-flixkun u s-siringa dritti bil-ponta 'l fuq, u iġbed il-plunger lura sakemm tkun kejjilt daqsxejn aktar mid-doża preċiża ta' l-insulina ċara li għandek tiġbed.
- 11) Jekk xi bżieżaq ta' l-arja jidhru fis-siringa, bil-mod il-mod tektek fuq il-"barrel" tas-siringa u b'dan il-mod il-bżieżaq ta' l-arja jispiċċaw billi jitiġħu fil-wieċ tas-siringa.
Nota: Jekk il-bżieżaq ta' l-arja jibqgħu hemm, ixhet lura l-insulina ċ-ċara ġewwa l-flixkun u erġa' ibda mill-bidu.
- 12) Aghfas ftit il-plunger bil-mod, biex treggħa' lura l-arja għal għol-flixkun, kif ukoll biex tkejjel **id-doża eżatta** ta' l-insulina ċara li ser tiegħu.
 Neħhi (iġbed) il-labra minn għol-flixkun.
- 13) Bil-mod il-mod erġa' dawwar il-flixkun ta' l-insulina mdardra bejn idejk biex taċċerta ruħek li l-insulina tħalltet sew.
- 14) Erġa' daħħal il-labra għol-flixkun (li qiegħed wiċċu 'l-isfel) ta' l-insulina mdardra. Kun ċert li l-ponta tal-labra għol-flixkun tkun daħħlet sew taħt il-livell ta' l-insulina.
 Iġbed lura l-'plunger' **bil-mod u bil-galbu** sakemm tkun kejjilt **id-doża eżatta** ta' l-insulina mdardra li għandek tiegħu.
- 15) Iġbed lura u neħhi l-labra minn għol-flixkun ta' l-insulina mdardra,

Importanti Hafna

Jekk aċċidentalment inti tkun kejjilt iktar insulina mdardra milli suppost, **ma għandekx tagħfas il-‘plunger’ u titfa’ l-ammont żejjed gol-flixxkun**, għaliex xi ftit insulina ċara tista’ tiġi mdaħħla fil-flixxkun ta’ l-insulina mdardra.

F’dan il-każ, aghfas il-‘plunger’ sal-qiegħ u armi l-insulina kollha mis-siringa għal gos-‘sink’, u erga’ ibda mill-parti (5) tal-proċedura.

Il-Fostijiet Fejn L-Ahjar Li Tittiehed L-Injezzjoni Ta’ L-Insulina

L-ahjar postijiet fil-ġisem fejn wieħed jieħu l-injezzjoni, generalment huma dawk il-partijiet tal-ġisem fejn ikun hemm saff ta’ l-laħam li jkun jista’ jinqabad bis-swaba’.

L-Ahjar Partijiet Huma:—

- 1) Il-parti ta’ fuq, fin-naħa ta’ barra tal-kuxtejn.
- 2) Il-parti ta’ fuq, fin-naħa ta’ barra tad-dirgħajn.
- 3) Iż-żaqq (abdomen) — Importanti li f’dijametru ta’ 4cm madwar iż-żokra, ma jin-għatawx injezzjonijiet.
- 4) Il-parti ta’ fuq, fin-naħa ta’ barra tal-warrani (buttocks).

Postijiet Fejn Tittaqqab Bl-Insulina (Site Rotation)

Huwa importanti hafna li l-injezzjoni ta’ l-insulina ma tingħatax kuljum fl-istess parti tal-ġisem. (Ara stampa paġna 8).

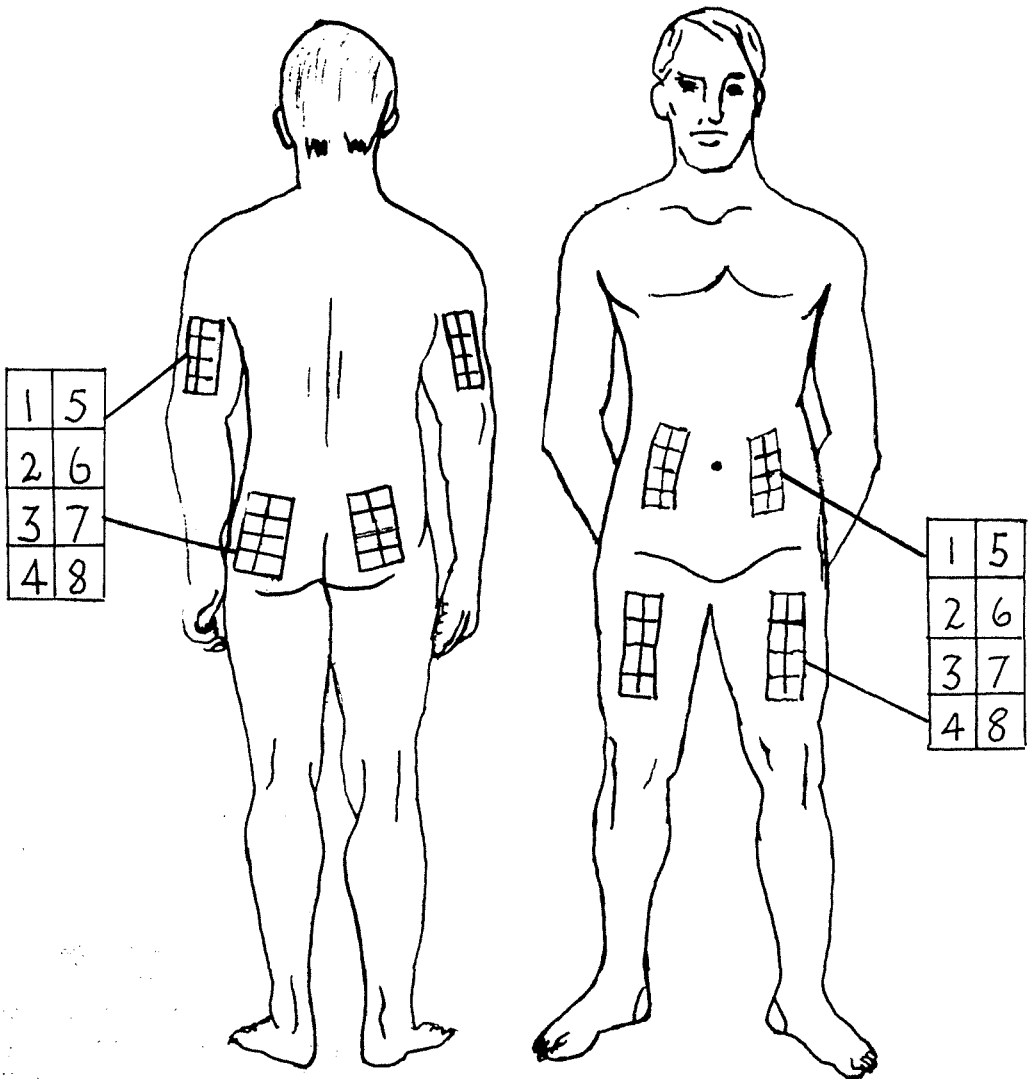
Metodu A. Tista’ tittaqqab fl-istess parti għal ġimgħa sħiħa, jgħifieri eż. Tittaqqab ġimgħa fuq l-id il-leminija, imbagħad ġimgħa wara l-id ix-xellugija, u tibqa’ dejjem tbiddej il-parti ġimgħa wara l-oħra. B’hekk jekk inti tkun bdejt mill-id il-leminija, sakemm terġa’ tasal fiha jkun għaddew tmien ġimgħat u hekk tevita ċertu kumplikazzjonijiet. Matul dik il-ġimgħa li tkun qiegħed tittaqqab bl-insulina fl-istess parti, importanti li tbiddel il-pożizzjoni ta’ fejn iddaħħal il-labra jgħifieri eż. It-Tnejn tittaqqab fin No. 1, it-Tlieta fin No. 2, eċċ.

Metodu B. F’dan il-metodu insegwu l-istess passi ta’ metodu A bid-differenza li minflok tittaqqab fuq l-istess parti għal ġimgħa sħiħa, tibdel il-post kuljum eż. it-Tnejn tittaqqab fis-sieq il-leminija, it-Tlieta fis-sieq ix-xellugija, eċċ.

Kif Tieħu L-Injezzjoni

- 1) Erga’ kun żgur li int imlejt fis-siringa d-doża eżatta ta’ l-insulina li għandek tieħu.
- 2) Fil-waqt li toqgħod attent li ma tmiss il-labra b’idejk jew li ma tolqothieq ma’ x’imkien, żomm sod is-siringa minn naħa ta’ fuq qisek sejjer tikteb biha bħal ma tuża’ l-lapes.
- 3) B’idek l-oħra, aghfas bejn subgħajk il-laħam ta’ dik il-parti li tkun għażilt biex tieħu l-injezzjoni fiha u malajr daħħal il-labra f’ankolu ta’ madwar 45° ġewwa l-laħam. Il-labra daħħalha biss madwar $\frac{3}{4}$ tat-tul tagħha u mhux iżjed.
- 4) Itlaq il-qabda tal-laħam. Żomm il-barrel tas-siringa bil-kalma, b’id waħda. B’idek l-oħra igbed ftit lura l-‘plunger’ biex tara jekk daħalx xi demm fis-siringa. Jekk daħal xi demm, trid tiġbed lura l-labra u trid tagħmel injezzjoni oħra. (Dan għaliex il-labra tkun daħlet f’vina u jkun perikoluż hafna jekk l-insulina tiġi njetтата diretta fid-demm.

Biex jigu evitati ċerti konsegwenzi li jistghu jinqalghu meta wiehed jittaqqab ghal żmien twil fl-istess post bl-insulina, l-ahjar huwa li jintuza wiehed minn dawn iż-żewġ metodi li ġejjin:-



- 5) B'subgħajr il-kbir fuq il-wiċċ tal-'plunger', malajr, iżda bil-kalma kollha, injetta l-insulina kollha tas-siringa.
- 6) Ohroġ il-labra mill-ġisem u malajr qiegħed biċċa tajjara nadifa fuq il-parti fejn saret l-injezzjoni. Aghfas sew it-tajjara għal ftit sekondi.

Wara L-Injezzjoni Ta' L-Insulina

Jekk inti wżajt siringa 'disposable' din generalment tintrema. Jekk pazjent ikun qed jinjetta lilu nnifsu bl-insulina, it-tabib jew in-nurse tal-klinika tad-dijabete, jistgħu jagħtuh parir kif jista' jerga' juża s-siringa 'disposable' għal aktar minn darba. Dan, bil-kundizzjoni li wara l-użu, is-siringa trid tiġi merfugħa sew, billi l-'kapp' (protection cap) jiġi ppressat sew fuq il-labra u s-siringa bil-labra, u titpoġġa fil-'borża' tagħha fejn qabel kienet sigillata.

Xi Ftit Kumplikazzjonijiet Assoċjati Ma' L-Injezzjonijiet Ta' L-Insulina

- a) L-insulina trid tiġi injettata f'dak li nsejġulha "subcutaneous adipose tissue" — iġifieri f'dak **is-saff ta' xaħam bejn il-ġilda u l-muskoli**. Jekk ma jsirx hekk, u bi traskuraġni l-insulina tingħata x'imkien ieħor, jista' jirriżulta dan li ġej:—
 - i) **Nervituri**: — uġieġħ.
 - ii) **Vini jew Arterji**: — azzjoni kważi immedjata ta' l-insulina — riskju kbir ta' hypoglycaemia (jitbaxxa l-livell taz-zokkor fid-demm f'daqqa).
 - iii) **Ġilda**: — jista' jkun hemm xi uġieġħ; l-insulina ma tiġix assorbita mill-ġisem kif suppost.
- iv) **Muskoli**: — uġieġħ; l-azzjoni ta' l-insulina mnaqqsa, minħabba li din ma tiġiex assorbita fil-ġisem kif suppost.
- b) **Jekk tibqa' tinjetta ruħek fl-istess post**, jistgħu jittrabbewlek bħal għoqod ta' xaħam fil-post tat-titqiba (lipoma). Dan jista' jiġi evitat billi tibdel il-post ta' l-injezzjoni kuljum.
- c) **"Depressions" fil-ġilda** jibdew jidhru minħabba nuqqas ta' xaħam taħt il-ġilda.
- d) **Dbabar koħol** li jistgħu jitfaċċaw wara injezzjoni; ma humiex perikolużi. Dawn sempliċiment juru li ġiet milquta xi 'capillari'. Jekk id-dbabar koħol jibqgħu jidhru regolari, ifisser li qed tuża 'teknika hażina' fl-injezzjoni ta' l-insulina bħal per eżempju, labar spuntati.
- e) **Infezzjonijiet** fejn issir l-injezzjoni.
Dan il-każ jiġri l-aktar meta s-siringa u l-aċċessorji l-oħra li jintużaw għall-injezzjoni, ma jiġux sterilizzati tajjeb, jew inkella użu ta' teknika hażina fl-injezzjoni ta' l-insulina. ■

(Jaqbad minn paġna 20)

trid tingarr sal-ferita miċ-ċirkolazzjoni tad-demm, li kif għidna qabel din tista' tkun batuta hażna. Jekk il-livell taz-zokkor fid-demm ikun għoli saħansitra l-"phagocytes" li semmejna qabel, ikunu dgħajfin u ma jkunux jistgħu jipproteġu l-ferita milli tiġi attakkata mill-mikrobi.

Jekk sfortunatament l-infezzjoni tkompli tinfirex u l-ebda mediċina ma tibda tik-kontrollaha, ma jkunx hemm mod ieħor kif din tista' tingered flief billi titneħħa l-parti tas-sieq jew tar-riġel li tkun marida.

Biex dijabetiku ma jiffaċċjax dawn il-problemi, għandu jikkontrolla sewwa d-dijabete u jieħu kura sewwa tiegħu nnifsu. ■

HINTS GHAL QABEL IMORRU PARTY

minn MARIE-LOUISE MIFSUD

Mhux l-ewwel darba li smajna lil xi hadd jgħid li jekk jibda jiekol xi pakkett crisps, gallettini, karawett ma jieqafx. Jgħidulek ma nafx niehu waħda biss! Forsi inti waħda jew wieħed minn dawk li minħabba xi parti snacks tiflew il-kontroll għaliex ma tkunx tista' tirreżisti tieħu waħda biss!

Jekk inhu hekk, mela dawn il-hints jistgħu jgħinuk tieħu gost f'party filwaqt li tirbaħ it-tentazzjoni billi tiekol biss kemm suppost.

Meta tkun sejjer party tmurx bii-ġuħ. Hafna jaħsbu li aħjar ma jieklu xejn qabel il-party halli b'hekk ipattu għal xi snacks li jkun sejr in jieklu. Iżda ġeneralment, jigrri li wieħed ma jzomm kont ta' kemm ikun qiegħed jiekol u għalhekk jispiċċa jiekol hafna iżjed milli jiekol is-soltu. Jekk inti minflok qabel ma tmur il-party tiekol l-ikla tiegħek tas-soltu, inti tevita li jaqbdok hafna ġuħ u tibda tiekol affarijiet li ma jkunux tajbin għalik.

Anke jekk ma jkoliox ġuħ, huwa faċli li jaqbdok meta inti toqgħod viċin xi mejda mimlija ikel, għalhekk sib post 'il bogħod.

Xi kultant il-host-hostess jiffittawk biex idduq xi item ta' i-ikel, dan ġeneralment jigrri sabiex inti tikkumplimenta lil dak li jkun fuq it-tisjir tiegħu, għalhekk fil-bidu tal-party ikkumplimenta l-host/hostess tiegħek sabiex forsi tevita li joqogħdu jiffittawk biex idduq dik u l-oħra.

Qabel ma tmur il-party, aħseb ftit kif ser tagħmel biex tevita li tieħu ikel li mhux viex tajjeb għalik. Aħseb ftit fuq kemm tħossok kuntent l-għada ta' wara i-party meta jirnexxilek iżzomm il-kontroll tiegħek u ma tkunx hallejt li hadd jgħiegħiek tieħu ikel li inti taf li jagħmillek biss DENI!

Ippjana minn qabel. Aħseb ftit, fl-aħħar party li mort. Kont hadt xi xorb jew ikel żejjed? X'għiegħiek tagħmel dan? Forsi, ma kienx hemm sugar-free drinks? Jekk inti għandek kunfidenza mal-host/hostess tiegħek, hu miegħek xi ftit sugar-free drinks. Jekk inti mistieden għal xi 3 course-dinner, ixrob 2 tazzi ilma qabel ma tibda l-ikla, b'hekk l-istonku jimtela iżjed malajr u inti tiekol inqas.

Jekk inti waħda-wieħed minn dawk li l-ewwel tiekol hafna, imbagħad wara tirrealizza x'għamilt, allura zomm is-sugar-less chewing gum f'ħalqek. Ma tantx hu faċli li tiekol biċ-chewing gum f'ħalqek!

Waqt il-party, dur man-nies. Hekk, tiltaqa' u tagħmel iżjed hbieb u fl-istess hin tevita l-ikel.

Jekk inti l-host/hostess, allura lesti boroż biex meta jispiċċa l-party tqassam l-ikel li jkun baqa' u hekk tevita li inti toqgħod tnaqqar milli jkun baqa'.

Ivvolontarja biex tgħin il-host/hostess. Żgur li dawn jieħdu gost bl-offerta ta' għajnuna.

Fl-aħħar zomm dejjem f'moħħok li n-nies jagħmlu l-party u mhux l-ikel. Party huwa okkażjoni sabiex tiltaqa' ma' hbieb antiki u tagħmel hbieb godda u mhux okkażjoni biex nagħmlu d-deni lilna nfusna. ■

SELF BLOOD GLUCOSE TESTING

NEW

VISIDEX II

- reagent strips for visual reading -

- Test colours remain stable. Strip can be saved and read days later.*
- With small test pads, less blood is needed.*
- Colour chart provides colour blocks in KEY areas of clinical interest.*
- Easy to read colour chart - vivid, distinctive colour blocks with single colour comparisons.*
- Fast results - only two minutes from start to finish. Just wipe and blot strip.*
- Visidex II is produced by **Ames***

COLLIS WILLIAMS, 300, REPUBLIC STREET, VALLETTA

Trade Enquiries: Tel: 24104

Il-Komplikazzjonijiet tad-Dijabete

minn Dr. ALLAN ELLUL M.D.

Jiena ċert li dan is-sugġett jinteressa lid-dijabetiċi kollha u huwa wiehed li jinkwetahom minhabba fil-kruha ta' xi komplikazzjonijiet. Illum nafu li b'kontroll tajjeb tad-dijabete wiehed jista' jevita jew ibiegħed dawn il-komplikazzjonijiet. Nafu b'dijabetiċi li ilhom għal ħamsin sena bid-dijabete u minhabba li dejjem għamlu minn kollox biex jikkontrollaw il-livell taz-zokkor fid-demm, dawn ma għandhom l-ebda sinjal ta' dawn il-komplikazzjonijiet. Jekk dawn irnexxielhom iġixu haġja twila u sodisfaċenti meta ta' kuljum kellhom jagħmlu d-dieta, jieħdu l-insulina jew il-pilloli, għaliex aħna ma nippruvawx nimitawhom?

Tajjeb Li Wiehed Ikun Jaf

Huwa tajjeb li wiehed ikun jaf b'dawn il-komplikazzjonijiet u kif jipprezentaw ruhhom sabiex jekk jolqtuh, jinduna mill-bidunett u ma jħallix il-ħsara żżid. Meta nitkellmu dwar il-komplikazzjonijiet tad-dijabete, ingħibu quddiem għajnejna l-ħsara fl-għajnejn, fil-kliwi, fin-nervituri u fl-arterji l-iżjed tar-riglejn, tal-qalb u tal-moħħ.

Il-Għajnejn

Nibdwex biex naraw x'jiġri fil-għajnejn. Fid-dijabete, meta din ma tkunx ikkontrollata, l-arterji ż-żgħar tar-retina li hija l-kisja ta' ġewwa tal-għajn li bil-għajna tagħha nistgħu naraw, jiddgħajfu u matulhom jibdwex jitrabbew nefhiet żgħar li jistgħu jinfagħgu u jikkaġunaw emoraġija. Jekk l-emoraġija tkun żgħira u d-dijabete tkun ikkontrollata, din tista' tfeq. Kultant fuq ir-retina jibdwex jikbru arterji ġodda, dawn ukoll ikunu dgħajfin u jistgħu jinqasnu jew jinfagħgu u jikkaġunaw emoraġija. Jekk l-emoraġija tkun kbira din tista' tgħatti parti mir-retina jew ir-retina kollha u b'hekk, dak li jkun, jitlef parti mill-vista u jibda jara tbajja suwed jew jitlef id-dawl għal kollox. Dawn l-arterji l-ġodda jistgħu jikkaġunaw ukoll distakk tar-retina. Meta l-ispeċjalista ta' l-għajnejn iġhid lid-dijabetiku li għandu f'tit ħsara taz-zokkor f'għajnejn, dan ma huwa l-ebda garanzija li sejjer jagħma, basta li jsegwi l-kura sewwa sabiex id-dijabete tiegħu tkun ikkontrollata. Kull dijabetiku għandu jżur regolarment l-ispeċjalista ta' l-għajnejn biex jekk sfortunatament xi ħsara żgħira tibda tikber u tinfirex, tkun tista' tibda ssirlu l-kura bi strument magħruf bħala "laser".

Il-lenti ta' l-għajn biż-żmien tibda tittappan u tiffirma katarretta. Dan jiġri f'kul-ħadd, iżda fid-dijabetiku li mhux ikkontrollat, il-lenti tittappan ta' eżżejjet u aktar bil-għaġġla. Din hija r-raġuni għala ħafna dijabetiċi jkollhom jagħmlu l-operazzjonijiet tal-katarretti. Id-dijabetiku għandu jiftakar li xi tibdil fil-vista, mhux ta' bilfors ifisser li għandu f'għajnejn ħsara li ġejja mid-dijabete, iżda jista' jkun li jkollu bżonn jagħmel nuċċali jew ibiddel il-lentijiet tan-nuċċali, jekk diġà għandu wiehed.

Il-Kliwi

Id-dijabete teffettwa wkoll il-kliwi. F'ġisimna għandna żewġ kliwi li jinstabu fuq in-naħa ta' wara taż-zaqq, waħda fuq kull naħa tax-xewka tad-dahar. Il-kliwi huma mqabba permezz ta' żewġ tubi rqaq u delikati mal-bużzieqa ta' l-urina. F'ġisimna l-kliwi jagħmlu xogħol importanti ħafna. Xogħolhom huwa li jsaffu d-demm u jarmu fl-urina sustanzi li jipproduċi ġisimna li jistgħu jkunu ta' ħsara u fl-istess hin,

ATTENTION

The new Blood Glucose monitor from **BOEHRINGER MANNHEIM GMBH., REFLOLUX II** — System — its advanced features make it **unmistakably ahead of the rest.**

NEW TECHNOLOGY

- * New dual optic system — **simultaneously** reads the 2 reaction pads of test strip (2 meters in one).
- * Accurate reading throughout extended range from 20mg/dl to 500mg/dl. (Simple adjustment of a screw for reading 0.6mmol/L to 27mmol/L).
- * New simplified lot-specific calibration — done only once for each vial, — it is held in the memory until new data is entered. This lot-specific calibration ensures accuracy over the entire range for **each** strip in each **vial**.

NEW FEATURES

- * New small size — fits easily into pocket or purse for use anytime, anywhere.
- * New extended battery life (over 1000 tests).

PATIENT PREFERENCES

- * Flexibility of use of **HAEMO-GLUKOTEST 20-800 R II** — both **visual** and **monitor** reading.
- * Confidence in accuracy of lot specific calibration.
- * Stable end-point colour reactions for monitor confirmation of visual reading of test strips at a later time.
- * Meter suitable for patient training of visual reading.
- * Dry-wipe technique (no washing of strips which may lead to erroneous results).

Sole Agents for Malta:

VIVIAN COMMERCIAL CORPORATION LTD.,

**SANITAS BUILDING, TOWER STREET,
MSIDA**

iżommu milli jintremew fl-urina sustanza oħra ta' bżonn għall-ġisem bħal glucose u l-albumina. Meta tibda l-ħsara fil-kliwi, wieħed jinnota li jibda jsib l-albumina fl-urina meta din tiġi ttestjata, minħabba li l-kliwi ma jibdewx jaħdmu sewwa u jibdewx jar-muha fl-urina.

Kif tafu, meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata hemm iżjed ċans li wieħed jiehu nfezzjoni, u saħansitra jista' jiehu infezzjoni fil-bużżieqa ta' l-urina. Fiċ-ċirkolazzjoni tad-demem għandna żewġ tipi ta' ċelloli, magħrufa bħala ċ-ċelloli l-ħomor u ċ-ċelloli l-bojod. F'oest iċ-ċelloli l-bojod, insibu dawk magħrufa bħala "phagocytes" li xogħolhom huwa li jeqirdu l-mikrobi li jikkagunaw l-infezzjonijiet. Meta dawn il-"phagocytes" ikunu qegħdin jgħixu f'demm fejn hemm ħafna zokkor, jiġifieri fejn id-dijabete ma tkunx ikkontrollata, dawn jitiľfu mill-qawwa tagħhom u ma jkunux jistgħu jeqirdu l-mikrobi. Bħal ma dawn il-mikrobi jistgħu jattakkaw partijiet differenti tal-ġisem, jistgħu jattakkaw ukoll il-bużżieqa ta' l-urina u jekk din l-infezzjoni ma tiġix imfejqa, tista' tibda tiela' l fuq u tattakka l-kliwi.

L-aħjar mod kif wieħed jiehu ħsieb din l-infezzjoni, huwa billi jibda l-kura għaliha mill-aktar fis possibbli. Wieħed jista' jissuspetta li għandu infezzjoni fil-bużżieqa ta' l-urina meta jibda jħoss uġiegh jew ħruq huwa u jgħaddi l-urina jew jinnota li qiegħed igħaddi urina spiss jew li l-urina tkun imdardra, jew ikun fiha xi ffit demm. Meta wieħed jinnota xi wieħed minn dawn is-sinjali li semmejt, għandu jmur għand it-tabib biex jingħata l-kura neċessarja u jevita li l-infezzjoni tinfirex lejn il-kliwi. Infezzjoni fi kliwi, li diġà għandhom xi ffit ħsara tista' tkun il-kaġun biex il-kliwi jkomplu igħajjew jew jieqfu jaħdmu għal kollox.

Ta' min ifakkar li l-pressjoni għolja tista' gġieghel il-ħsara li hemm fil-kliwi tmur għal aghar. Għalhekk huwa importanti li dijabetiċi li jbatu bi pressjoni għolja, jikkontrollawha billi jaġmlu l-kura neċessarja li jaġtihom it-tabib.

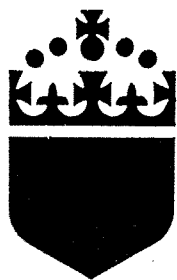
ħsara fin-Nervituri

Dijabete li m'hiex ikkontrollata tista' tagħmel ħsara fin-nervituri. In-nervituri kollha tal-ġisem jistgħu jiġu effettwati. Din il-ħsara tista' turi ruħha bħala wġiegh irqiq jew qawwi, kessa, tneħħim jew tneħħim fil-parti tal-ġisem minn fejn ikun għaddej in-nerf li għandu l-ħsara. Dawn is-sinjali l-iżjed li jinħassu bil-lejl jew meta tkun il-kessa. Mhux l-ewwel darba li nisimgħu dijabetiċi jgħidulna li meta jimxu jħossuhom qishom mixjin fuq it-tajjar. Dan jiġri minħabba ħsara fin-nervituri tar-riglejn li jġib magħha nuqqas ta' sensazzjoni u għalhekk dak li jkun meta jimxi ma jkunx jista' jħoss l-art taħt saqajh.

ħsara fl-Arterji l-Kbar

Bħal ma d-dijabete mhux ikkontrollata, tista' tagħmel ħsara fl-arterji ż-żgħar tar-retina u tal-kliwi, tista' tagħmel ħsara wkoll fl-arterji l-kbar bħal dawk tal-qalb, tal-moħħ u tar-riglejn. Bħala eżempju nieħdu l-arterji tar-riglejn. Dijabete li m'hix ikkontrollata gġieghel l-arterji tar-riglejn jidjequ aktar bil-għaġġla. Meta jiġri dan, dak li jkun, jinduna li wara li jimxi ċertu distanza, jaqbd u wġiegh fil-pexxun jew fil-koxxa. L-uġiegh ikun qawwi biżżejjed biex ma jhallix ikompli miexi u jkollu jistrieħ għal ffit minuti. Wara l-mistrieħ, l-uġiegh jgħaddi għall kollox u jkun jista' jerga' jaqbad jimxi, iżda wara li jkun mexa l-istess distanza l-uġiegh jerga' jiffaċċa. Din il-kondizzjoni nsejjuha "intermittent claudication". Min iħoss din il-ħaġa għandu jgħid lit-tabib għax illum teżisti l-kura għaliha.

**FOR ALL CLASSES
OF INSURANCE**



**ROYAL
INSURANCE**

CONSULT

**GALDES &
MAMO LTD.**

(Malta Agents)

173, OLD BAKERY STREET,
VALLETTA

Telephone: 620513-625161

META? KEMM? GHALIEX?

minn TANJA

Qabel ma mara li jkollha d-dijabete taħseb biex ikollha t-tfal, l-aħjar haġa li tista' tagħmel hu li kemm jista' jkun tikkontrolla d-dijabete. Billi t-tarbija għal dawk id-disa' xhur tiddependi għal kollox fuq kif ikun qed jaħdem il-ġisem ta' l-omm, jeħtieġ li l-omm tifhem sewwa dak li jkun qed jiġri, biex jitnaqqsu l-kumplikazzjonijiet.

Forsi int u taqra dan l-artiklu tiġik f'moħħok xi waħda minn ħbiebek li qab-ditha d-dijabete waqt it-tqala. Din il-kundizzjoni tissegħha 'gestational diabetes mellitus'. Waqt it-tqala l-ġisem tal-mara jkollu bżonn ta' iktar insulina, u jiġri li f'xi nisa l-frixa ma tkunx kapaċi tipproduċi insulina biżżejjed, u hekk jogħla l-livell ta' zokkor fid-demem.

Din it-tip ta' dijabete xorta taffettaw lit-tarbija; allura trid tiġi kkontrollata wkoll. Generalment it-tabib jibda billi ibiddel id-dieta tal-pazjenta, imma jekk dan ma jkollux effett jordna pilloli jew insulina.

Il-'gestational diabetes' x'aktarx li la darba taqbddek fl-ewwel tqala taqbddek f'dawk ta' warajha. Xi kultant l-omm issir Type I, jew forsi, imma dan każ rari, Type II.

Waqt it-tqala, mhux biżżejjed ji nit-testjaw l-urina għaz-zokkor, iżda jridu isiru testijiet tad-emm iktar spiss. It-tarbija, biex ngħidu hekk, "tippreferi" hypo milli ketosis, iżda iktar ma jkun hemm kontroll iktar jonqsu l-kumplikazzjonijiet kemm għall-omm kif ukoll għat-tarbija.

Meta l-omm ma tikkontrollax id-dijabete tajjeb, it-tarbija tkun kbira ż-żejjed, tqala ż-żejjed, u l-glandoli ma jaħdmux kif suppost. Jekk iz-zokkor fid-demem ikun għoli fl-aħħar tat-tqala, il-frixa tat-

tarbija tibda tipproduċi ħafna insulina minn qabel ma tkun suppost li tagħmel hekk, bir-riżultat li wara li titwieled, iz-zokkor fid-demem tagħha jinżel b'sabta.

Hija haġa normali li iktar ma timxi l'quddiem it-tqala, iktar ikollha bżonn insulina l-omm.

X'aktarx li t-tarbija jkollha bżonn xi testijiet meta titwieled, imma l-omm m'għandhiex għalfejn tinkwieta fuq hekk.

Fil-biċċa l-kbira l-omm tidhol l-isptar mat-32 ġimgħa tat-tqala, però peress li issa saret haġa faċli li tittestja d-demem id-dar, tkun tisa' tidhol anki iktar tard; imma mhux jekk ikun hemm xi biża' ta' xi kumplikazzjonijiet.

Issa xi pariri dwar meta u kemm bi ħsiebek ikollok tfal — iżda haġa tajba li dawn tithadtuhom flimkien ma żwieġkom u mat-tabib...

1. Aħjar ikollok it-tfal meta għadek żgħira, ħalli dawn ikunu jistgħu jikbru flimkien u int tkun għadek kemm jista' jkun żgħira meta jitwieled l-aħħar wieħed li tkun bi ħsiebek ikollok.
2. Ikkontrolla d-dijabete sewwa qabel ma taħseb biex tnissel it-tarbija; u qis li żewġek ikun jaf daqsek x'ikun hemm bżonn isir.
3. Tinsieħ li iktar ma jkollok tfal, inqas ser tkun tista' tieħu ħsieb tiegħek in-nifsek u tad-dijabete.
4. Ipprepara ruħek li jistgħu jinqalgħu xi affarijiet li minħabba fihom ikoħlok tidhol l-isptar qabel.
5. Jekk ikollok tfal oħra fehemhom li ser ikollhom joqgħodu xi ftit maz-zijiet/nanniet/ħbieb għal xi żmien, sakemm tmur l-isptar minħabba t-tarbija; dejjem għidilhom sa fejn huma kapaċi jifhmu, xejn iżjed u xejn inqas. ■

Kemm hu faċli bl-

Autolet®



X'inhu faċli?

- * Li jkollok dik il-qatra demm hekk malajr biex tkun tista' tittestja l-livell taz-zokkor fid-demm.
- * Li ttaqqab subgħajk hekk malajr u bla tbatija. Hafna ma jemmnu, jekk ma jkunux ippruvaw.
- * Li daqshekk hi haġa ta' ftit sekondi biex iżzomm id-dijabete ikkontrollata.

Staqsij lil min qed jużha u tara x'jgħidlek.

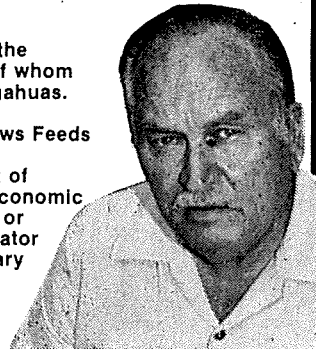
Agenti Ewlenin:



Charles de Giorgio Ltd.
39/40 South Street, Valletta
Tel: 226346 - 222862

Expert dog breeder discovers
ANDREWS
ACTIVATOR EASY MIX
 the right food for his dogs.

"It was always a problem finding the right food for my 12 dogs, most of whom are Italian Greyhounds and Chihuahuas. Now, at last, I discovered, New Activator Easy Mix by Andrews Feeds (Malta) Limited. It really is easy to prepare. In my case and in that of owners of large dogs, it is more economic to mix this food with dog biscuits or with cooked pasta. Andrews Activator Easy Mix, contains all the necessary vitamins and proteins that are so vital for the health of my dogs".



Mr. L.T. Fsadni

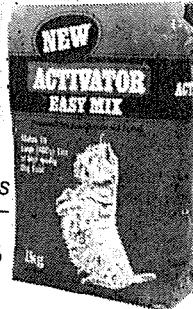


The New Activator Easy Mix Dog Food is available from all pet shops



**ANDREWS FEEDS
 (MALTA) LIMITED**

Telephone: 621735 / 627202 / 26970



RICETTI MILL-GREĠJA

minn MARIE-LOUISE MIFSUD

“Yei a sou” — bis-saħħa tiegħek! Din hija t-tislma li spiss tinstema’ ġewwa l-Greġja. Il-Griegi jgħidu hekk lil xulxin meta xi ħadd jiġi biex isellem li l-iehor, ikunu qegħdin jixorbu flimkien jiċċelebraw xi okkażjoni sabiħa jew saħansitra meta jgħattsu! Is-saħħa dejjem kienet ta’ importanza kbira għall-Griegi sa minn żmien Hippocrates u din tidher ukoll fil-kċina tagħhom. Permezz tar-riċetti tagħhom il-Griegi jesprimu l-kultura tagħhom. Huma jhobbu jużaw ħafna l-ħxejjex u l-legumi bħal ma huma, ful jew fażola niexfa li llum nafu kemm huma ta’ siwi fid-dieta tagħna u kemm huma “source” ta’ proteini u fibra. Nispera li titħajru tippurvaw xi wħud minn dawn ir-riċetti li ġejjin. Huma kollha riċetti Griegi u għandhom iservu ta’ varjazzjoni mill-ikel li nsajru s-soltu.

“Yei a sou”.

TZATZIKI (TALLATORI)

L-oriġini ta’ din ir-riċetta hija mill-Orient, iżda din waslet il-Greġja u hemm saret tassew popolari. Tista’ tintuża bħala appetiser jew salad u sservi għall-4 porzjonijiet.

Ingredjenti għall-4 porzjonijiet

- 2 kikkri yoghurt
- Ħjara mezzana mqaxxa u mqatta’ fi cubes
- Sinna tewm
- 1 mgħarfa ħall
- 1 kuċċarina nagħniegħ imqatta’ rqiġ.

Metodu:

1. Poġġi l-ingredjenti kollha go salad-bowl u qiegħed fil-fridge.
2. Tista’ sservi bħala side-salad ma ftit ħass. Tista’ żżid ukoll qarabali mgħolli, brungiel jew ħut.
- Kull porzjon fih 46 kaloriji, 6 gms. karboidrati, 4 gms. proteini, 2 gms. xaħmi-jiet.

DOLMADES YIALANDZI

Din hija riċetta fejn jintuża l-werqa tad-dielja. Hija favorita ferm fil-Greġja.

Ingredjenti:

- $\frac{1}{4}$ kikkra żejt
- $\frac{1}{2}$ basla mezzana, imqatta’

2 sinniet tewm imqatta’

1 kikkra ross ismar nej

1 kikkra tursin frisk, imqatta’

Meraq ta’ lumija u nofs

Bżar u melħ

1 kikkra ilma sħun

1 lb weraq tad-dielja.

Metodu:

1. L-ewwel saħħan 2 imgħaref żejt go taġen. Żid il-basla, u qalli għal madwar 5 minuti sakemm il-basla ssir trasparenti.

2. Żid it-tewm u sajjar għal ftit minuti. Żid ir-ross, żejt, tursin, meraq tal-lumi, bżar u melħ. Ħawwad kollox flimkien u żid l-ilma sħun. Għatti t-taġen u ħalli jtektek għal madwar 5 minuti. Nehħi minn fuq in-nar u ħallihom jiksħu.

3. Aħsel sew il-weraq tad-dielja. Nehħi z-zkuk mill-weraq. Poġġi l-weraq fil-miħun jagħli għal madwar 5 minuti. Iksi l-casserole dish b’dawn il-weraq.

4. Biex timla i-weraq, l-ewwel ħu l-werqa u poġġi n-naħa taz-zokk in-naħa tiegħek. Poġġi kuċċarina mit-taħlita tar-ross fuq kull werqa. Aqbad il-werqa b’idejk it-tnejn u dawwar il-werqa. Aqleb in-naħa tal-lemin tal-werqa fuq il-mili, imbagħad in-naħa tax-xellug u gerbeb il-werqa biex tiffurma ‘roll’. Poġġi kull

'dolma' fil-casserole dish. Żid daqs kikkra u nofs ilma u għatti d-dish. Ħalli sakemm jibda jagħli. Baxxi n-nar u ħalli jtektek għal madwar siegħa u kwart. Meta r-ross ikun sar, nehhi minn fuq in-nar. Tista' sservi dan il-platt kiesaħ bħala appetiser.

Kull porzjon fih 50 kaloriji, 4 gms. karboidrati, 1 gm. proteini, 4 gms. xaħmijiet.

SOUVLAKIA APO ARNI

Il-ħaruf huwa platt favorit gewwa 'l Greċja minn żmien il-qedem. Jista' jintuża minflok il-vitella.

Ingredjenti għall-8 porzjonijiet

Ħaruf (leg of lamb) imqatta' fi cubes
 żgħar
 2 imgħaref żejt
 Meraq ta' lumija
 $\frac{1}{4}$ kikkra nbid (mhux helu) dry
 $\frac{1}{4}$ kuċċarina oreganu, rosmarino u timo
 Werqa randa
 2 sinniet tewm
 Bżar
 Tadam kbira mqatta' fi tmienja
 Bżar aħdar imqatta'
 F'tit melħ
 F'tit fieli tal-lumi u oreganu biex iżżejjen.

Metodu:

1. Poġġi l-laħam ġo dish kbir. Ferra' ż-żejt, lumi, inbid, twemmn ħxejjex aromatiċi u l-bżar fuq il-laħam. Poġġi kollox fil-fridge u ħalli għal mill-inqas 3 sigħat

(Jaqbad minn paġna 14)

Il-ħsara fi-arterji u fin-nervituri weħidhom jew flimkien jistgħu jwasslu għall-problemi serji fir-riglejn. Mhux l-ewwel darba li dijabetiku jkun miexi ħafi u jdaħħal xi żrara fil-qiegħ ta' siequ, u minħabba n-nuqqas ta' sensazzjoni ma jindunax u ma jdedw-wiħe fil-pront. Din il-ferita tista' tiffjamma, iżda xorta waħda ma jhossx uġiegh. Forsi jinduna meta siequ tant tkun intefħet li ma jkunx jista' jilbes żarbun. L-istess jista' jiġri minn xi ferita żgħira fis-sieq. Jekk ikun hemm nuqqas ta' ċirkolazzjoni fir-riglejn, minflok li tfieq, tkompli tikber u tista' tikkaguna dik li nsibuha bħala ferita taz-zokkor.

Għalkemm illum għandna mediċini qawwija għal kontra l-mikrobi magħrufa bħala "antibiotics", dawn mhux dejjem jirnexxihom jaslu sal-ferila, minħabba li l-mediċina

(ikompli paġna 9)

jew matul il-lejl.

2. Poġġi l-laħam ġo dish u żid il-bċej-jeċ tal-bżar u t-tadam. Ferra' l-marinade li baqgħalek fuq il-laħam. Poġġi taħt il-griļ u qalleb il-laħam minn ħin għal ħin.

Kull porzjon fih 135 kaloriji, 3 gms. karboidrati, 15 gms. proteini, 7gms. xaħmijiet.

HORIATIKI SALATA

Ingredjenti għal 8 porzjonijiet

4 jew 5 tadamiet
 Sinna tewm
 Ħjara kbira, imqaxxa u mqatta'
 2 bżarriet ħodor
 1 basla mqatta'
 10 żebbuġiet
 4 ozs/100 gms. rikotta
 1 mgħarfa żejt
 2 imgħaref ħall
 Bżar u melħ
 F'tit tursin imqatta' u f'tit oreganu.

Metodu:

1. Qatta' t-tadam f'erbgħa u poġġi ġo salad-bowl. Qabel ħu t-tewm imqatta' u idlek is-salad-bowl bit-tewm imqatta'. Żid il-ħjar, bżar aħdar, basla, żebbuġ u rikotta mat-tadam.

2. Ferra' l-ħall u ż-żejt, żid il-bżar u l-melħ. Ferrex f'tit oreganu u tursin fil-wiċċ.

Kull porzjon fih 9 kaloriji, 7 gms. karboidrati, 3 gms. proteini, 6 gms. xaħmijiet. ■

You Don't Have To Be
A Diabetic.....



To Love Glamor!

SUGAR-FREE ORANGE, LEMON OR COLA FLAVOURS

**No fats – no carbohydrates – no calories – no sugar.
JUST KEEN ABOUT YOUR HEALTH, YOUR LOOKS AND YOUR TASTE.**

Available From All Food Stores

DACOUTROS CO. LTD. TEL: 624563, 623627

NOVO

Half a Century at the service of Diabetics

NOVO INSULINS AVAILABLE IN MALTA:

INSULIN NOVOLENTE 40

MONCOMPONENT INSULINS

RAPITARD MC 40
MONOTARD MC 40
ACTRAPID MC 40
LENTE MC 40

HUMAN INSULINS

ACTRAPID HM 40
RAPITARD HM 40

NOVO INDUSTRIAS
Copenhagen, Denmark

